

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 6 月 份 午 餐 食 譜 （葷）

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
6/2	一	海苔飯	鐵板豬柳	培根南瓜	有機應青	鮮瓜雞湯		東園牛奶	3.9	1.65	1.3	2.4	0	1	687
6/3	二	糙米飯	#*1砂鍋魚丁	古早味香筍	應青	玉米蛋花湯		東門牛奶	3.2	2	1.1	2.3	0	1	655
6/4	三	紫米飯	菜脯蛋	三杯油腐	應青	仙草甜湯			4.1	2.3	0.9	2.8	0	0	608
6/5	四	麥片飯	黑干燒肉	烤麩四味	應青	★黃金豚骨味噌湯1			3.5	2.2	1.4	2.4	0	0	553
6/6	五	#1★日式湯烏龍麵 + 香滷雞腿x1 + 培根雙花							2.9	1.95	1.1	3	0	0	512
6/9	一	藜麥飯	#1親子丼	螞蟻上樹	有機應青	海芽豆腐湯			3.7	1.9	1.2	2.4	0	0	540
6/10	二	燕麥飯	*蜜汁豬柳	田園蔬菜	應青	高麗菜肉片湯	三民水果		3.7	1.5	1.5	2.3	1	0	573
6/11	三	小米飯	香菇蒸蛋	麻婆豆腐	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.7	2.3	1	1	775
6/12	四	糙米飯	洋芋燴排骨	★蛋酥鮮瓜	應青	番茄鮮蔬湯	東門水果		3.6	1.7	1.5	2.7	1	0	599
6/13	五	義大利肉醬1 + #脆皮蝦捲x2 + 綜合堅果包x1 + 台式玉米濃湯							3.3	2	0.6	3.2	0	0	540
6/16	一	*芝麻飯	海結燒肉	白菜滷	有機應青	鮮瓜肉絲湯		東園牛奶	3.8	1.8	1.5	2.2	0	1	688
6/17	二	糙米飯	#1味噌燒雞	*花生干丁	應青	青菜蛋花湯		東門豆漿	3.7	3.4	1.1	2.6	0	0	659
6/18	三	五穀飯	美式炒蛋	銀芽豆包	應青	紅豆西米露		三民豆漿	3.8	2.4	1.3	2.8	0	0	605
6/19	四	小米飯	古早味肉燥	高麗凍豆腐	應青	蘿蔔雞湯			3.2	2.1	1.4	2.4	0	0	525
6/20	五	米粉湯 + 香滷雞翅x1 + 應青 + 銀絲卷x1							3	2.3	0.9	2.3	0	0	509
6/23	一	*芝麻飯	薑汁肉片	#章魚小丸子x2	有機應青	鍋燒白菜湯		東園豆漿	3.2	3	1.3	3	0	0	617
6/24	二	紫米飯	蠔油菇菇雞	#鮮瓜黑輪	應青	玉米豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.7	2	1.3	2.4	1	1	760
6/25	三	燕麥飯	洋蔥炒蛋	黑白切	應青	地瓜薏仁湯	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1	2.8	1	1	769
6/26	四	糙米飯	咖哩燒豬	醬燒海茸	應青	#關東煮湯4	東門水果		3.67	1.65	1.5	2.2	1	0	577
6/27	五	客家炒板條 + 美味香腸x1 + 應青 + 酸辣湯							2.8	2.7	1	2.8	0	0	550
6/30	一	刈包	刈包x1	酸菜肉片	有機應青	番茄蛋花湯			3.2	1.6	0.9	3	0	0	502

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 三校午餐菜單會議 決議通過 初版 藝慶企業有限公司營養師 陳

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用，對海鮮類過敏, 請注意菜單中標示「#」「#1」的菜色;對花生堅果類過敏, 請注意菜單中標示「*」「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

部份菜色可能會含有骨頭、碎骨或細刺，請注意並小心食用。

應青:空心菜,青花菜,白花菜,豆芽菜,萵苣,大白菜,小白菜,蚵白菜,大A菜,小A菜,高麗菜,冬瓜,大黃瓜,小黃瓜,油菜,青木瓜,白蘿蔔,胡瓜,四季豆,芥藍菜

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐
114 年 6 月 份 午 餐 食 譜 （素）

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
6/2	一	海苔飯	鐵板素肚	火腿南瓜	有機應青	鮮瓜雞湯		東園牛奶	3.9	1.7	1.3	2.4	0	1	691
6/3	二	糙米飯	砂鍋凍豆腐	古早味香筍	應青	玉米蛋花湯		東門牛奶	3.3	1.6	1.8	2.3	0	1	650
6/4	三	紫米飯	菜脯蛋	三杯油腐	應青	仙草甜湯			4.1	2.3	0.9	2.8	0	0	608
6/5	四	麥片飯	紅燒黑干	烤麩四味	應青	★黃金豚骨味噌湯1			3.5	1.8	1.4	2.4	0	0	523
6/6	五	★日式湯烏龍麵 + 日式天婦羅 + 火腿雙花							3.7	0.7	1.4	3.4	0	0	500
6/9	一	藜麥飯	親子丼	螞蟻上樹	有機應青	海芽鮑菇湯			3.7	2.4	1.2	2.4	0	0	577
6/10	二	燕麥飯	*蜜汁素雞	田園蔬菜	應青	高麗菜木耳湯	三民水果		3.7	1.6	1.5	2.3	1	0	580
6/11	三	小米飯	香菇蒸蛋	麻婆豆腐	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.7	2.3	1	1	775
6/12	四	糙米飯	洋芋燴花干	★蛋酥鮮瓜	應青	番茄鮮蔬湯	東門水果		3.6	1.7	1.5	2.7	1	0	599
6/13	五	義大利肉醬 + 香酥素排x1 + 綜合堅果包x1 + 台式玉米濃湯							3.3	2	0.6	3.2	0	0	540
6/16	一	*芝麻飯	海結燒干	白菜滷	應青	鮮瓜肉絲湯		東園牛奶	3.8	1.8	1.5	2.2	0	1	688
6/17	二	糙米飯	味噌燒百頁	*花生干丁	有機應青	青菜蛋花湯		東門豆漿	3.7	3.7	1.1	2.6	0	0	681
6/18	三	五穀飯	美式炒蛋	銀芽豆包	應青	紅豆西米露		三民豆漿	3.8	2.4	1.3	2.8	0	0	605
6/19	四	小米飯	古早味肉燥	高麗凍豆腐	應青	蘿蔔排骨酥湯			3.2	2.3	1.4	2.4	0	0	540
6/20	五	米粉湯 + 香滷大油腐x1 + 應青 + 銀絲卷x1							3.4	1.8	1	2.3	0	0	502
6/23	一	*芝麻飯	*★蒲燒堅果豆腸	章魚小丸子x3	有機應青	鍋燒白菜湯		東園豆漿	3.2	3.3	1.3	3	0	0	639
6/24	二	紫米飯	蠔油菇菇雞	素炒鮮瓜	應青	玉米豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.7	1.9	1.3	2.4	1	1	752
6/25	三	燕麥飯	火腿小瓜炒蛋	黑白切	應青	地瓜薏仁湯	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1	2.8	1	1	769
6/26	四	糙米飯	咖哩燒油腐	醬燒海茸	應青	關東煮湯	東門水果		3.67	1.9	1.5	2.2	1	0	596
6/27	五	客家炒板條 + 飄香滷蛋x1 + 應青 + 酸辣湯							2.8	2.1	1	2.8	0	0	505
6/30	一	刈包	刈包x1	酸菜豆包	有機應青	番茄蛋花湯			3	1.7	0.9	3.2	0	0	504

★新菜色
三校午餐菜單會議 決議通過
初版 藝慶企業有限公司營養師 陳

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用，對花生堅果類過敏, 請注意菜單中標示「*」「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

應青:空心菜, 青花菜, 白花菜, 豆芽菜, 萵苣, 大白菜, 小白菜, 蚵白菜, 大A菜, 小A菜, 高麗菜, 冬瓜, 大黃瓜, 小黃瓜, 油菜, 青木瓜, 白蘿蔔, 胡瓜, 四季豆, 芥藍菜

114 年 6 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

★新菜色

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用

對海鮮類過敏，請注意菜單中標示「#」、「#1」的菜色；對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」、「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

部份菜色可能會含有骨頭、碎骨或細刺，請注意並小心食用。 由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

應青:空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萵苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐
114 年 6 月 份 午 餐 食 譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
6/2	一	海苔飯	鐵板素肚素肚(條) 綠豆芽 胡蘿蔔	火腿南瓜南瓜 金針菇 素火腿	有機應青	鮮瓜雞湯鮮瓜 素雞丁		東園牛奶	3.9	1.7	1.3	2.4		1	691
6/3	二	糙米飯	砂鍋凍豆腐凍豆腐 大白菜 木耳 茶豆仁	古早味香筍脆筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	應青	玉米蛋花湯玉米粒 洗選蛋 芹菜		東門牛奶	3.3	1.6	1.8	2.3		1	650
6/4	三	紫米飯	菜脯蛋洗選蛋 菜脯 九層塔	三杯油腐小四角油豆腐 九層塔 鮑菇頭 老薑	應青	仙草甜湯麥片 花豆 濃縮仙草汁 QQ			4.1	2.3	0.9	2.8			608
6/5	四	麥片飯	紅燒黑干九切大黑干 白蘿蔔 秀珍菇	烤麩四味烤麩 玉米筍 生香菇 甜椒 高麗菜	應青	★黃金豚骨味噌湯1 南瓜 海帶芽 味噌			3.5	1.8	1.4	2.4			523
6/6	五	★日式湯烏龍麵(烏龍麵、素肉絲、素魚板、香菇、高麗菜、胡蘿蔔、乾海芽) + 日式天婦羅(地瓜、胡蘿蔔、香菜、百頁豆腐、脆酥粉) + 火腿雙花(青花菜、花椰菜、素火腿)							3.7	0.7	1.4	3.4			500
6/9	一	蕎麥飯	親子丼素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 生香菇 茶豆仁	螞蟥上樹冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	海芽鮑菇湯乾海芽 杏鮑菇			3.7	2.4	1.2	2.4			577
6/10	二	燕麥飯	*蜜汁素雞素雞片 番茄 青椒 白芝麻 彩椒	田園蔬菜馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	高麗菜木耳湯高麗菜 木耳	三民水果		3.7	1.6	1.5	2.3	1		580
6/11	三	小米飯	香菇蒸蛋洗選蛋 生香菇	麻婆豆腐盒裝豆腐 三色丁 花椒粒	應青	綠豆麥仁湯綠豆 小麥仁	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.7	2.3	1	1	775
6/12	四	糙米飯	洋芋燴花干蘭花干 馬鈴薯 芹菜	★蛋酥鮮瓜鮮瓜 木耳 胡蘿蔔 洗選蛋	應青	番茄鮮蔬湯大白菜 番茄 金針菇	東門水果		3.6	1.7	1.5	2.7	1		599
6/13	五	義大利肉醬(白油麵、碎干丁、番茄、馬鈴薯、三色丁) + 香酥素排(素牛蒡排*1) + 綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 台式玉米濃湯(玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洗選蛋、奶油)							3.3	2	0.6	3.2			540
6/16	一	*芝麻飯	海結燒干小方豆干 豆薯 海帶結	白菜滷大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	鮮瓜肉絲湯鮮瓜 素肉絲 薑絲		東園牛奶	3.8	1.8	1.5	2.2		1	688
6/17	二	糙米飯	味噌燒百頁百頁豆腐 馬鈴薯 味噌 秀珍菇 香菜	*花生干丁水煮花生 小干丁 小黃瓜 三色丁	有機應青	青菜蛋花湯青菜 洗選蛋		東門豆漿	3.7	3.7	1.1	2.6			681
6/18	三	五穀飯	美式炒蛋1洗選蛋 玉米粒 胡蘿蔔	銀芽豆包綠豆芽 豆包 木耳 芹菜	應青	紅豆西米露西谷米 紅豆		三民豆漿	3.8	2.4	1.3	2.8			605
6/19	四	小米飯	古早味肉燥素絞肉 碎豆干丁 生香菇	高麗凍豆腐凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	應青	蘿蔔排骨酥湯白蘿蔔 素排骨酥 薑絲			3.2	2.3	1.4	2.4			540
6/20	五	米粉湯(粗米粉、素肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、油片絲、紅蔥頭末) + 香滷大油腐(大四角油豆腐*1) + 應青(應青、薑絲) + 銀絲卷(銀絲卷*1)							3.4	1.8	1	2.3			502
6/23	一	*芝麻飯	*★蒲燒堅果豆腸豆腸 白芝麻 綜合堅果包	章魚小丸子素雞丁 *3 海苔絲	有機應青	鍋燒白菜湯1大白菜 木耳 角螺 生香菇		東園豆漿	3.2	3.3	1.3	3			639
6/24	二	紫米飯	蠔油菇菇雞1素雞丁 杏鮑菇 胡蘿蔔 涼薯 茶豆仁	素炒鮮瓜鮮瓜 素香酥排 彩椒	應青	玉米豆腐湯玉米粒 盒裝豆腐	三民水果	東門牛奶	3.7	1.9	1.3	2.4	1	1	752
6/25	三	燕麥飯	火腿小瓜炒蛋洗選蛋 素火腿 小黃瓜	黑白切九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔 八角	應青	地瓜薏仁湯1地瓜 薏仁 花豆	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1	2.8	1	1	769
6/26	四	糙米飯	咖哩燒油腐小四角油腐 南瓜 馬鈴薯	醬燒海茸海茸 九層塔 胡蘿蔔	應青	關東煮湯4白蘿蔔 素魚板 素丸 九切黑干	東門水果		3.67	1.9	1.5	2.2	1		596
6/27	五	客家炒飯條(飯條、油片絲、素肉絲、高麗菜、三色丁、胡蘿蔔) + 飄香滷蛋(白煮蛋*1、八角) + 應青(應青、薑絲) + 酸辣湯1(盒裝豆腐、木耳絲、洗選蛋、胡蘿蔔、香菜)							2.8	2.1	1	2.8			505
6/30	一	刈包	刈包刈包 *1	酸菜豆包豆包 *1 酸菜 香菜	有機應青	番茄蛋花湯番茄 洗選蛋			3	1.7	0.9	3.2			504

★新菜色

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用

對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」、「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

應青:空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萵苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜